

HOI BY
KETTLER

EQ1049-500

Welkom bij Kettler

Beweeg je binnenkort al fit met een hoogwaardig fitnessstoestel dat bij jou thuis een centrale plek verdient.

Het maakt niet uit of je bepaalde doelen voor ogen hebt of gewoon lekker wilt trainen, wij brengen jou in beweging!

NL Let Op

Dit product is getest in overeenstemming met Europese normen. Ouders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid voor het natuurlijke speelgedrag van hun kinderen dat ertoe kan leiden dat het product op een andere manier wordt gebruikt dan waarvoor het bedoeld is. Dit product mag niet worden gebruikt door kinderen jonger dan 14 jaar. Indien gebruik door kinderen wordt toegestaan, moet rekening worden gehouden met de geestelijke en lichamelijke toestand en het temperament van de kinderen. Verzekert u ervan dat de kinderen duidelijk wordt uitgelegd hoe het product wordt gebruikt en hoe de verschillende oefeningen veilig kunnen worden gedaan. Wijst er met name op dat het product geen speelgoed is. Om veiligheidsredenen moet rondom het product altijd één meter vrij worden gehouden. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het product. Laat kinderen NIET zonder toezicht in dezelfde ruimte als het product. Het product mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt. Als de gebruiker duizelig of misselijk wordt, pijn op de borst of andere abnormale symptomen krijgt, moet de training onmiddellijk worden GESTOPT. **RAADPLEEG ONMIDDELIJK EEN ARTS.**

Doe de oefeningen op een vlakke ondergrond zonder obstakels. Gebruik het toestel NIET in de buurt van water of buitenshuis. Houd uw handen uit de buurt van de bewegende delen. Draag tijdens de training altijd geschikte sportkleding. Draag GEEN badjas of kleding die in het product verstrikt kan raken. U wordt geadviseerd bij het gebruik van het product sportschoenen te dragen. Gebruik het product alleen waarvoor het bedoeld is, zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Verzekert u vóór de training ervan dat alle verbindingen vastzitten en het product nergens beschadigd is. Gehandicapte personen mogen het product alleen gebruiken in het bijzijn van een gespecialiseerde begeleider of arts. Doe vóór het gebruik van het product rek- en strekoefeningen om u voor de training goed op te warmen. Gebruik het product in geen geval als het niet naar behoren functioneert.

Waarschuwing: Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is met name belangrijk voor personen met bestaande gezondheidsproblemen. De verkoper is niet aansprakelijk voor letsel of materiële schade die ontstaat door het gebruik van het product.

Waarschuwing

De hoge kwaliteit van dit product blijft alleen behouden als u regelmatig controleert of de schroefverbindingen goed vastzitten en de bewegende delen goed zijn bevestigd. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Zolang het product niet gerepareerd is, mag het door niemand worden gebruikt.

Onderhoudsinstructies

De notenhouten handgrepen zijn bewerkt met natuurlijke was en kunnen altijd met lijnolie of soortgelijke oliën worden behandeld. Agressieve reinigingsmiddelen kunnen het oppervlak beschadigen en mogen niet voor de reiniging worden gebruikt. Hout is van nature antibacterieel. Het stalen touw is voorzien van een slijtvast omhulsel. Desondanks adviseren wij het springtouw op een effen of zachte ondergrond te gebruiken.

Algemene Instructies

De gebruiker gebruikt het product geheel op eigen risico. De fabrikant en de verkoper zijn niet verantwoordelijk noch aansprakelijk voor letsel dat het gevolg is van onjuist gebruik van dit product. Doe alleen de oefeningen die in de gebruiksaanwijzing zijn beschreven.



NIET GESCHIKT VOOR THERAPEUTISCHE DOELEINDEN!

Inbegrepen



Springtouw



Elastiek



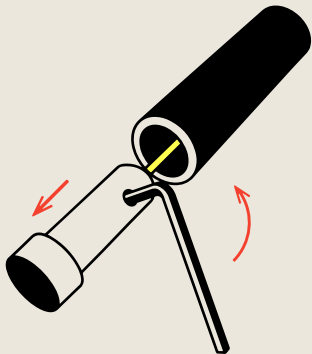
Inbussleutel

Niet Inbegrepen



Kabelschaar

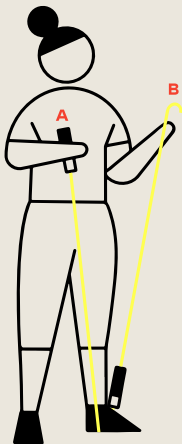
1



Lengte van het touw aanpassen

U kunt de lengte van het springtouw als volgt afstellen. Schuif het sluitstuk uit de handgreep. Draai met een inbussleutel de schroef los om het sluitstuk los te maken. U hoeft de schroef slechts licht los te draaien. Het houten schroefdraad mag niet te veel belast worden.

2



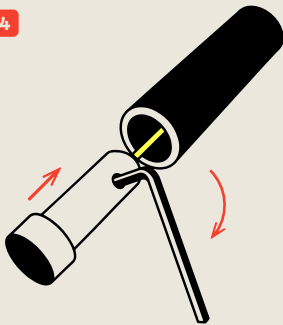
Om de juiste lengte van het touw te bepalen, houd de vaste handgreep (A) dicht bij het touw ter hoogte van uw oksel. Span het touw aan met uw voet. Plaats uw andere hand om het losse deel van het touw (B), eveneens ter hoogte van uw oksel. Het uitstekende uiteinde kunt u afknippen.

3

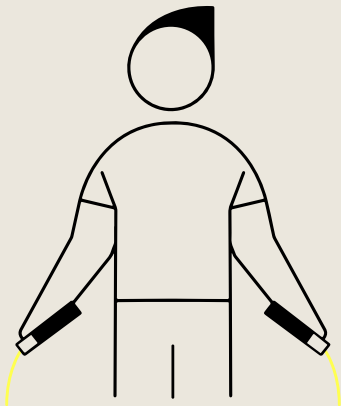


Gebruik een kabelschaar om het touw in te korten. Voel langzaam aan wat voor u de ideale lengte is.

4



Herhaal nu stap 1 in omgekeerde volgorde om de handgreep weer vast te maken.



Serieus touwspringen

Houd uw armen laag langs uw lichaam. De handgrepen moeten daarbij iets van uw lichaam af wijzen, maar houd ze niet te ver van uw bekken. Draai het touw vanuit uw polsen.

Houd uw voeten dicht bij elkaar en uw knieën licht gebogen.

Let erop dat u bij het springen altijd op de bal van uw voet landt, niet op uw vlakke zool.

Gemaakt in Oostenrijk.

Lengte touw: 300 cm

Lengte handgrepen: 14,5 cm

Gewicht: 160 g

HOI BY
KETTLER

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland
www.kettlersport.com



EQ1049-500/08.2021